"Der er simpelthen færre muligheder"

Børn og unges fortolkninger af, hvordan en opvækst med få penge påvirker livstilfredshed, relationer og sundhed

Socialt Udviklingscenter

Udarbejdet af SUS – Socialt Udviklingscenter, 2025

Tekst:
Sussi Maack, chefkonsulent
Jon Ø. Eilenberg, chefkonsulent

SUS – Socialt Udviklingscenter
Nørre Farimagsgade 13
1364 København K
www.sus.dk

ISBN nr. 978-87-92182-69-2.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning 4

2. Hovedkonklusioner 6

3. Anbefalinger fra børn og unge 7

4. Anbefalinger fra fagpersoner 8

5. Børn og unges tolkninger 9
5.1. Når man mangler penge, kan man ikke være med 10
5.2. De voksne er drømmeknusere 14
5.3. Det er svært at leve sundt uden penge 16
5.4. Egne penge kan give kontrol 19

6. Fagpersoners anbefalinger til handling 21

7. Metode 24
7.1. Tak til deltagerne 24
7.2. Rekruttering af børn og unge 24
7.3. Analyse og anbefalinger 24
7.4. Implikationer for politik og praksis 25
7.5. Etiske overvejelser 26

8. Referencer 27

“

De voksne er drømmeknusere. Man holder op med at tale om sin drøm. Og man holder sig bare for sig selv. Der er nogle venner, jeg stoler på, og dem vil jeg gerne fortælle, hvad jeg gerne vil i fremtiden.

Dreng, 15 år

1. Indledning

Børnefattigdom sætter dybe og langvarige spor i dem, der har det tæt inde på livet. Børn og unges trivsel og udvikling påvirkes direkte af deres families økonomiske situation, og det giver sig udslag på flere områder. For det første betyder fattigdom, at der kan mangle penge til basale fornødenheder som fx mad, medicin og ordentlige boligforhold. For det andet kan det medføre social eksklusion, fx fordi der ikke er råd til fritidsaktiviteter eller deltagelse i online fællesskaber. For det tredje oplever børn og unge i fattige familier et større psykisk pres i en hverdag, hvor økonomiske problemer fylder og tager fokus (AE, 2024; Lesner, 2023).

I det daglige beskriver børn og unge fra økonomisk trængte familier, hvordan de er meget bevidste om deres afsavn i mødet med andre. Det opleves ofte som skamfuldt ikke at have adgang til de samme ting eller kunne deltage i de samme aktiviteter som andre. Derfor går mange af disse børn og unge alene med deres oplevelser uden at tale med jævnaldrende eller voksne om dem. Samtidig opbygger de en række coping-strategier for at skjule eller håndtere deres situation. Det kan fx handle om strategier for ikke at bruge penge eller falde igennem socialt (SUS, 2024).

Børn og unge fra økonomisk trængte familier har i forbindelse med en tidligere SUS-rapport haft mulighed for selv at formulere anbefalinger til, hvad voksne kan gøre for at hjælpe. De peger på tiltag som at indrette en hverdag, hvor alle kan være med, at få mulighed for at tjene sine egne penge, at have adgang til særlige oplevelser, at skrue ned for gavepres og at sørge for, at alle kan være med i skolen (SUS, 2024).

Denne rapport tilføjer et nyt perspektiv på, hvad det vil sige at vokse op i fattigdom. I arbejdet med denne undersøgelse har vi aktivt søgt at styrke børn og unges deltagelse og handlekraft ved at lade dem selv fortolke analyseresultater, komme med konkrete anbefalinger og drøfte deres konklusioner med fagpersoner inden for børneområdet. Disse fagpersoner er så kommet med deres egne anbefalinger til, hvordan de unges fortolkninger og anbefalinger kan omsættes til konkret handling.

Vi har præsenteret 19 børn og unge fra familier med få penge for resultaterne af en analyse af sammenhængen mellem familiens indkomst og børn og unges sundhed, sundhedsadfærd, sociale relationer og skoleliv. Analysen er udført af Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved SDU, og baserer sig på data fra Skolebørnsundersøgelsen (Madsen et al., 2023). På den måde har de unge ikke bare bidraget med kvalitative data, men har aktivt indgået i analysen og fortolkningen af kvantitative data. Formålet med denne fremgangsmåde er at give os en mere fyldestgørende viden om, hvordan børnefattigdom påvirker livstilfredshed, sociale relationer og sundhed, samt hvad vi kan gøre for at imødegå udfordringerne.

Rapporten indledes med hovedkonklusioner, hvorefter de unges anbefalinger gennemgås. Det følgende kapitel beskriver de unges refleksioner over SIF's analyse, hvor udvalgte resultater er sat ind som faktabokse. Næste kapitel behandler børnenes møde med fagpersoner fra børneområdet samt fagpersonernes anbefalinger til konkrete handlinger. Rapporten afsluttes med en metodebeskrivelse og referencer.

Rapporten er udarbejdet for Egmonts Fondssekretariat med hjælp fra Dansk Folkehjælp, Red Barnet, Mødrehjælpen, Dansk Røde Kors og PLAY.

Børnefattigdom

Der er flere definitioner af børnefattigdom, men den oftest benyttede er udarbejdet af Danmarks Statistik i overensstemmelse med EU's, FN's og OECD's standarder. Ifølge denne definition er en familie fattig i et givent år, hvis familiens samlede husstandsindkomst efter skat, hvor der også tages højde for antallet af børn og voksne i familien, er under halvdelen af en almindelig dansk families (medianindkomsten). Det er denne definition på børnefattigdom, der bruges i denne undersøgelse og i rapporten "Børnefattigdom, familieindkomst og sundhed blandt børn i 5.-9. klasse" fra Statens Institut for Folkesundhed.

I 2023 var der ifølge denne definition 49.500 børn i fattige familier, hvilket svarer til 4,5 %. Efter en årrække med et faldende antal børn, der vokser op i fattigdom, er tallet nu stigende.

Geografisk er familier i fattigdom koncentreret omkring Syd- og Vestsjælland, på den københavnske vestegn og i Sydjylland. Samtidig øges forskellen mellem kommunerne, således at børnefattigdommen stiger mere i kommuner, der i forvejen har mange familier i fattigdom.

Kilde: AE, 2024.

2. Hovedkonklusioner

Disse konklusioner er et sammendrag af vores samtaler med børn og unge fra familier med få penge. Med afsæt i deres egne erfaringer reflekterer de over SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen, og hvorfor der er forskel på besvarelser fra elever fra familier med hhv. få og flere penge. På den måde har vi søgt at involvere de unge aktivt i analysearbejdet og fortolkningen af data samt i at komme med anbefalinger til, hvordan vi kan imødegå udfordringerne. Generelt kan de børn og unge, vi har talt med, udmærket genkende sammenhængen mellem besvarelserne i Skolebørnsundersøgelsen og det at vokse op i en familie med få penge. Desuden har nogle af børnene og de unge drøftet deres tolkninger og anbefalinger med en gruppe fagpersoner inden for børneområdet for at pege på handlemuligheder.

1. Man bliver behandlet forskelligt, alt efter hvor mange penge man har

I rapporten fra SIF er der en større andel af børn fra familier med få penge, der oplever at få mindre støtte fra forældre, lærere og kammerater sammenlignet med øvrige børn. De unge, vi har talt med, fortæller, at der kan være forskel på, hvordan man bliver set på, og hvilken hjælp man får, afhængigt af familiens økonomi. Det handler både om, at det ikke er alle forældre, der har mulighed for at give deres børn penge eller opbakning. Men det handler også om forskelsbehandling i skolerne, hvor nogle børn fortæller, at deres drømme og planer for fremtiden afskrives på forhånd.

2. Mangel på penge påvirker livstilfredshed

Børn fra familier med få penge har lavere generel livstilfredshed ifølge resultaterne fra SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen. Ifølge de unge, vi har talt med, hænger det nøje sammen med en række andre oplevelser. Det handler fx om adgang til materielle ting og oplevelser (og dermed fællesskaber), ensomhed, tristhed og lavt selvværd. Disse oplevelser kan igen føre til tilbageholdenhed over for at spørge om hjælp, mindre overskud til at dyrke motion og søvnproblemer. På den måde er der tæt sammenhæng mellem mange af de emner, Skolebørnsundersøgelsen spørger til, selvom de fx i SIF's resultater kan fremstå som tydeligt adskilte størrelser.

3. Man griber muligheden for selv at handle

En af de ting, der ikke fremgår direkte af SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen, er børnenes egen handlekraft i forhold til deres situation. Mange af de unge, vi har talt med, fortæller, at de ikke sidder passivt og venter på hjælp, men gør, hvad de kan for at afhjælpe situationen. Det kan være at indrette sit sociale liv, så det koster mindre, fx med færre venner og aktiviteter, eller at få et fritidsjob og tjene sine egne penge. På den ene side virker strategierne og giver de unge kontrol over deres situation. På den anden side har det også omkostninger, fx i forhold til tid, der bruges på arbejde i stedet for fritidsaktiviteter eller socialt samvær.

4. Mangel på penge påvirker piger mere end drenge

Af SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen fremgår det, at piger fra familier med få penge blandt andet oplever lavere livstilfredshed, oplever lavere selvværd og oftere føler sig ensomme, sammenlignet med drenge fra familier med få penge. De unge, vi har talt med, oplever, at pigefællesskaber går mere op i udseende, smykker og tøj. Derfor kan manglen på materielle ting og oplevelser ramme piger hårdere end drenge. Desuden mener nogle af de unge, at piger af natur er mere følsomme end drenge og tager bekymringer mere nært. Endelig fortæller nogle af de unge, at piger oftere hjælper mere til med huslige opgaver og derfor oplever manglen på penge til fx mad, tøj og sko mere direkte.

5. Fagpersoner spiller en vigtig rolle i at adressere problemerne i hverdagen

Når det kommer til at pege på veje til handling, og hvordan man konkret kan arbejde med børn og unges anbefalinger, fortæller fagpersoner, at de spiller en central rolle i at inkludere børn og unge med få penge, fx når det kommer til fritidsjobs, fritidsaktiviteter og egenbetaling til aktiviteter. Samtidig skal fagpersonerne dog klædes på til dette arbejde gennem viden og konkrete værktøjer.

3. Anbefalinger fra børn og unge

De børn og unge, vi har talt med, er kommet med en række konkrete anbefalinger til, hvordan man bedst støtter børn og unge fra familier med få penge i hverdagen.

Anbefalingerne er vokset ud af samtalerne om SIF's analyse af Skolebørnsundersøgelsen og handler derfor fortrinsvis om adgang til støtte og aktiviteter. Desuden har de unge en anbefaling i forhold til omkring fritidsjobs, som også handler om, hvordan man klæder dem på til at kunne hjælpe sig selv.

1 Tal ligeværdigt til alle børn og unge

Tal ligeværdigt med børn i skolen, så de ikke føler, de er mindre værd end lærere og klassekammerater. Man skal ikke behandle børn forskelligt, alt efter hvor mange penge der er i deres familie.

2. Støt os i vores drømme og planer for fremtiden

Vis vejen, og fortæl, hvad det kræver, i stedet for at sige, at det er urealistisk fra starten. På den måde kan voksne hjælpe børn til selv at handle.

3. Hjælp os til at finde fritidsjobs

Gør mere for at formidle mulighederne til dem, der har svært ved at navigere i systemet. Fx kan arbejdsgivere være mere opsøgende, så vi ved, at der er åbninger.

4. Gør sportsaktiviteter mere tilgængelige

Vær fx mere opsøgende i skolerne eller tilbyd længere gratis opstart, hvor man får 5 eller 10 træningsgange. Fjern begrænsninger på fritidspas, så det ikke er så afhængigt af fx alder.

5. Gør sund mad billigere

Hjælp os ved at gøre sund mad mere tilgængeligt for familier uden så mange penge. Det kan fx være frugt og grønt, som kan være svært at få råd til.

4. Anbefalinger fra fagpersoner

I arbejdet med denne undersøgelse har vi spurgt en række fagpersoner om, hvad de konkret kan gøre for at realisere anbefalingerne fra børnene og de unge.

Disse konkrete anbefalinger er resultatet af en workshop med deltagelse af 11 fagpersoner fra blandt andet skoler, dagtilbud, fritidstilbud, idrætsforeninger, kommuner, fagforeninger og NGO'er (se kapitler 6 og 7 for flere detaljer om workshop og anbefalinger).

1. Klæd fagpersoner bedre på til at tage hånd om børn og unge, der vokser op med få penge
Fagpersoner omkring børn og unge skal have mere viden – fx som del af deres uddannelse – om, hvilke følger det kan have at vokse op med få penge, og hvordan man som fagperson kan støtte. Der kan være en risiko for, at man som fagperson er bekymret for at stigmatisere eller komme til at fejlfortolke de problemer, børn og unge med få penge kan have. Med viden kan man begynde at arbejde med problemerne i stedet.

2. Bliv bedre til at involvere børn og unge, der vokser op med få penge
Mange skoler, fritidstilbud og foreninger er gode til at inddrage børn og unge, fx i elevråd og som frivillige. Men de skal blive bedre til at inkludere alle perspektiver, så taletiden ikke går mest til de ressourcestærke og velformulerede. Det kan være ved at opsøge og invitere de børn og unge ind, der ikke altid melder sig som de første. Eller ved at arbejde med forskellige inddragelsesformer, hvor alle børn og unge kan komme til orde og få medbestemmelse.

3. Oplys børn og unge mere om fritidsjobs
Det kan være svært for børn og unge at vide, hvordan man søger og får fritidsjobs, hvis deres familie ikke har viden eller ressourcer til at hjælpe dem. Derfor skal der gøres en ekstra indsats for at gøre fritidsjob tilgængelige for alle børn og unge, fx ved at invitere arbejdsgivere ind på skolerne og fortælle om mulighederne. Samtidig skal fagpersoner dog ikke gøre børn og unge med få penge personligt ansvarlige for at løse deres situation. Børnefattigdom er et strukturelt samfundsproblem og skal adresseres som sådan.

4. Giv børn og unge med få penge bedre støtte og vejledning om fritidsaktiviteter
Der er forskel på adgangen til fritidsaktiviteter, afhængig af hvor mange penge man har. Det handler om økonomi, men det handler også om viden, fx om de lokale aktiviteter og støttemuligheder. Foreningerne har ikke altid kapacitet til at nå bredt ud, og derfor bør der både i skoler og fritidstilbud være fagpersoner, der kender til mulighederne i det lokale fritidsliv og kan hjælpe børn og unge med at navigere i dem.

5. Minimér egenbetaling i skole- og fritidsliv
Det skal være muligt for alle børn og unge at deltage i fælles aktiviteter i skole og fritid, uanset deres økonomi. Derfor skal fagpersoner i deres planlægning overveje, hvordan egenbetalingen kan bringes ned. Det gælder både den direkte, hvor man skal betale for at være med, og den mere indirekte, hvor man forventes at købe fx udstyr eller mad til arrangementet.

5. Børn og unges tolkninger

I dette kapitel beskriver vi de vigtige indsigter, som de unge bidrager med til SIF's fund om børnefattigdom i Skolebørnsundersøgelsen. De børn og unge, vi har talt med, kan generelt udmærket genkende, at der er sammenhæng mellem at have få penge og besvarelser på spørgsmålene i Skolebørnsundersøgelsen.

Når vi beskriver de nærmere fund fra SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen for de unge, byder de ind med fortolkninger på baggrund af deres egne erfaringer. På den måde fungerer de som erfaringseksperter, der skal kunne veksle mellem overordnede og personlige perspektiver. Det er ikke nogen helt nem opgave, men vores samtaler med de unge har ført til en række unikke indsigter, som vi kun kan få fra dem, der selv oplever, hvad det vil sige at vokse op med få penge.

Samtidig fortæller flere af de unge, at det er nyt for dem at have denne her type samtale. Pengemangel og de oplevelser, det medfører, er ikke noget, man kan tale med alle om. I løbet af samtalerne reflekterer mange af de unge også over, hvad det vil sige at være 'fattig'. Når vi taler om det, er de udmærket klar over, at de kommer fra familier med en stram økonomi. Men en del af dem har ikke følt, at betegnelsen 'fattig' er helt rammende for deres situation. Derfor bruger vi i stedet betegnelsen 'familie med få penge', undtagen i de passager, hvor vi direkte henviser til SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen.

Nogle af de unge skelner også mellem forskellige grader af fattigdom og reflekterer over, hvordan det kan påvirke oplevelser og erfaringer. De anerkender deres egen situation, og hvordan den påvirker dem, men beskriver også, hvordan andre måske har disse oplevelser endnu tættere inde på livet.

> "Det lyder grimt at sige 'fattig'. Det er bedre at sige 'en familie med få penge'. Når man er fattig, så har man jo ingen penge, så bliver det sådan ligesom, hvis man bor på gaden."
>
> (Pige, 13 år)

> "Hvis jeg var sådan rigtig fattig, så ville jeg ikke gå særlig meget ud, men være meget hjemme. Jeg tænker, at jeg så ville være ensom og ikke snakke med nogen."
>
> (Dreng, 15 år)

Kapitlet her beskriver de unges refleksioner inden for tre hovedtemaer: livstilfredshed, sociale relationer og sundhed. Vi bruger dog ikke nødvendigvis disse ord, men følger i stedet de unges egne formuleringer, fx i vores overskrifter.

Under emnet livstilfredshed taler vi med de unge om SIF's resultater omkring selvvurderet livstilfredshed, hvor ofte man føler sig ked af det eller ensom, selvværd, selvformåen og de kønsforskelle, der er i forhold til livstilfredshed.

Under emnet relationer ser vi sammen med de unge nærmere på resultaterne omkring støtte fra familie, venner og lærere.

Under emnet sundhed beder vi de unge fortolke resultater omkring selvvurderet helbred samt motions-, kost- og søvnvaner.

Endelig har de unge selv taget emnet fritidsjobs op, og hvordan det kan være en måde for dem at arbejde med de udfordringer, de oplever på grund af deres økonomiske situation.

I samtalerne gør nogle af de unge os opmærksomme på, at Skolebørnsundersøgelsens opdeling i emner ikke

altid er helt så entydig i virkeligheden. Ved at spørge ind til forskellige forhold i klart adskilte spørgsmål (sådan som spørgeskemaer er indrettet til at gøre), får man ikke indblik i, hvordan disse forhold påvirker hinanden. Fx kan lavt selvværd føre til, at man ikke kan opsøge og indgå i fællesskaber, så man kommer til at føle sig mere ensom og trist. Ensomhed og tristhed kan betyde, at man har mindre overskud til at dyrke motion, og at man sover dårligere på grund af bekymringer og tankemylder. På den måde beskriver de unge, at de problemer med trivsel, relationer og sundhed, der er forbundet med at vokse op med få penge, hænger tæt sammen, selvom det ikke direkte kan ses ud fra SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen.

5.1. Når man mangler penge, kan man ikke være med

Dette afsnit handler om sammenhængen mellem at have få penge og livstilfredshed, og gennemgår de unges refleksioner over fundene fra SIF's analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen. Afsnittet kommer omkring selvvurderet livstilfredshed, hvor ofte man føler sig ked af det eller ensom, selvværd, selvformåen og kønsforskellene i forhold til livstilfredshed.

Livstilfredshed

I Skolebørnsundersøgelsen spørges børnene om, hvordan de selv vurderer deres liv. Besvarelserne inddeles i tre kategorier, høj, middel og lav livstilfredshed. Næsten dobbelt så mange børn i børnefattigdom (20 %) oplever lav livstilfredshed sammenlignet med børn, der lever over fattigdomsgrænsen (12 %). Denne forskel er især fremtrædende blandt piger i børnefattigdom.

På samme måde er der flere børn i børnefattigdom, der ofte føler sig ensomme (13 % vs. 7 %), er kede af det (33 % vs. 29 %) eller har lavt selvværd (31 % vs. 27 %). Igen er det især blandt pigerne disse forskelle ses.

Desuden er børn i børnefattigdom mindre tilbøjelige til at tro på deres egne evner til at planlægge og gennemføre en handling, der er nødvendig for at udføre en bestemt opgave – det, der også kaldes selvformåen eller 'self efficacy' (20 % vs. 14 %). På dette område er der ingen forskel mellem drenge og piger.

Kilde: Román et al., 2025.

De unge fortæller, hvordan penge giver adgang til materielle ting. Det kan være helt basale ting som mad, tøj, sko og bolig, men det kan også være bestemte produkter eller mærker. Det er ikke nødvendigvis, fordi disse ting i sig selv gør dem gladere. Men det, tingene står for, hænger sammen med, hvordan man har det. Og med hvordan man bliver opfattet af andre. Enkelte beskriver, hvordan de føler sig set ned på af deres venner, når de fx ikke har råd til nyt tøj og nye sko. Nogle beskriver også, hvordan deres boligsituation får dem til at føle sig skamfulde, så de ikke inviterer venner hjem, fx hvis de bor småt eller "grimt".

Som unge uden ret mange penge ser de, hvordan deres kammerater har råd til disse ting, og netop for børn og unge hænger livstilfredshed ofte sammen med deres sociale liv. Ifølge de unge betyder det, at man kan blive mindre tilfreds med sit liv, hvis man ikke kan være med på moden, spise de rigtige ting eller bo "pænt" og derved vise, at man hører til, at man er en del af et fællesskab.

"Det er vel altid federe at have flere penge."
(Dreng, 13 år)

"Folk på sociale medier siger, at penge ikke kan købe glæde. Men jeg tænker, at det kan man fandme i hvert fald. Jeg tænker, at hvis vi har penge, så er hele livet perfekt."
(Dreng, 15 år)

På samme måde kan adgangen til oplevelser give et tilhørsforhold til et fællesskab. En vennegruppe kan gå ud og shoppe sammen eller besøge en forlystelsespark, og hvis man ikke har penge til det, kommer man ikke med. En pige fortæller fx, at hun tit melder afbud med det samme, hvis hendes venner planlægger at lave noget sammen. Hun uddyber, at det er, fordi hun ikke magter at skulle melde fra senere, hvis det viser sig, at hun ikke har råd.

Nogle af de unge reflekterer også over, at pengemangel kan være et resultatet af forældrenes livskrise som fx arbejdsløshed, sygdom eller skilsmisse. I de tilfælde rammer det dobbelt, da de unge både bekymrer sig om deres forældre og må forholde sig til familiens økonomiske situation. Det kan også handle om, at de unge husker tiden før forældrenes livskrise og skal til at indstille sig på en ny hverdag med færre penge og flere bekymringer. Den type oplevelser indvirker på livstilfredsheden.

> "Det er jo selvfølgelig ens forældre, der holder økonomien i gang. Og hvis man ikke har så mange penge, så bliver det meget svært at have overskud til alt muligt. Og hvis ens barn gerne vil have det, som de plejer."
>
> (Dreng, 15 år)

Det er mere acceptabelt for drenge at være på røven

Køn og livstilfredshed hænger sammen. Med de unges egne ord kan manglen på materielle ting og oplevelser være mere acceptabel blandt drenge end blandt piger. Deres oplevelse er, at piger tit går mere op i udseende, smykker og tøj, og at det også påvirker det sociale liv. Mens drengenes vennegrupper fx kan samles om at spille fodbold, der ikke koster så meget, er pigernes vennegrupper mere bundet op på ting og aktiviteter, der koster penge.

> "Piger bruger meget makeup og sådan nogle ting, altså nogle populære brands. Og så kan det godt være, at de ikke kan få det, og så bliver de lavet sjov med ovre i skolen."
>
> (Pige, 14 år)

Desuden mener nogle af de unge, at piger er mere følsomme end drenge og tager bekymringer mere nært. En af drengene fortæller fx, hvordan økonomi ikke fylder så meget i hans vennegruppe. De ved måske egentlig godt, hvordan deres venners situation er, men det er ikke noget, der fylder til daglig. Omvendt fortæller en af pigerne i samme gruppe om, hvordan smykker og tøj har betydning i de pigegrupper, hun ser i skolen.

Endelig oplever nogle af de unge, at piger hjælper mere til med huslige opgaver. Derfor ser pigerne det mere direkte, hvis familien mangler penge til fx mad, tøj og sko. På den måde kan piger være mere opmærksomme på familiens situation, hvilket påvirker deres livstilfredshed.

> "Piger kan blive ramt lidt hårdere af, at der er få penge. Fordi jeg ser det meget som om, at pigerne er dem, der hjælper rigtig meget derhjemme. I forhold til at drenge er meget udenfor, sådan noget. Hvis pigerne tager ud, så er de jo ude og lave aktiviteter og shoppe og skal bruge penge."
>
> (Dreng, 15 år)

Det er ensomt at være uden for fællesskabet

Ensomhed er et tilbagevendende emne for de unge. Mens nogle egentlig trives udmærket i deres eget selskab eller med få nære venner, har andre behov for en større social omgangskreds. Det er dog ikke alle de unge, der umiddelbart forbinder disse forskelle med deres families økonomi. Flere nævner, at man godt kan have mange penge og samtidig føle sig ensom.

De unge fortæller også om, at man kan føle sig anderledes og ensom, selvom man er sammen med andre, hvis man ikke har råd til de samme ting, som de har. En dreng beskriver fx, hvordan han tager med vennegruppen ind til byen, men hele tiden er bevidst om, at han ikke har samme økonomi som sine kammerater.

> "Jeg kan 100 % relatere mig til det at føle mig udenfor. For eksempel mine venner, vi tager nogle gange ind på Strøget og sådan noget. De skal ud og købe noget, de skal ud og shoppe tøj og sådan noget. Så tænker jeg, at det vil jeg selvfølgelig også gerne. Jeg tager jo med, fordi Strøget er gratis. Men nogle gange så prøver jeg at holde mig selv tilbage fra at købe nogen ting. Fordi jeg ved, at det her er måske ikke så mange penge for andre, men for mig og min familie, så er det meget."
>
> (Dreng, 15 år)

Man bliver ked af det i skolen

At være ked af det er tit forbundet med venner og skole. Mange af de unge fortæller om, hvordan de kan blive kede af det, når de føler sig ensomme eller udelukkede fra fællesskaber. Samtidig oplever nogle, at der ikke er samme forståelse, hvis de er kede af det, som hvis det handler om børn og unge fra familier med flere penge.

> "Hvis man ikke har lige så mange penge, og man er ked af det, så er det sådan 'tillykke, vil du have en medalje'."
>
> (Pige, 14 år)

Nogle unge fortæller, at de sjældnere er kede af det i fritiden. Her selv kan de selv vælge, hvem de hænger ud med, og de kan se venner og familie, der kender dem og accepterer dem, som de er. Det er ikke, fordi fritiden er et egentligt frirum, hvor man ikke behøver tænke over penge, men ifølge de unge kan der være en større forståelse for ens situation.

I skolen, derimod, møder de mange forskellige børn, unge og voksne, der ikke nødvendigvis kender dem og den baggrund, de kommer fra. Eftersom en stor del af børn og unges liv foregår på skolen, kan der også være flere situationer i løbet af en dag, hvor de bliver konfronteret med ting, der gør dem kede af det. Det kan være, at man føler sig udenfor, når klassekammeraterne har købt nye ting, fortæller om spændende oplevelser eller planlægger at lave ting sammen, der koster penge. De unge understreger ofte, at det er lettere at være sammen med nogen, der har samme baggrund som dem selv. Når man oplever, at ens venners situation afspejler ens egen, er der ikke så meget at være på vagt over for. Nogle af de unge oplever også en forskelsbehandling fra fagpersoner som fx lærere eller pædagoger. De unges tolkning er, at de voksne er mere kritiske over for dem på grund af deres økonomiske baggrund og sociale status.

Pengemangel går ud over selvværdet

Der er generel enighed blandt de unge om, at ens selvværd bliver påvirket negativt af familiens økonomiske situation. De unge beskriver, hvordan man kan blive usikker på, om man er god nok, om de andre accepterer en, som man er. Det kritiske selvbillede udmønter sig også i usikkerhed om, hvornår man er pæn nok, slank nok, veltrænet nok osv. Det handler fx om man kan få nyt tøj og nye sko, eller om man er nødt til at gå i det samme. Nogle unge ser det som en særlig pige-problematik, men der er også drenge, der taler åbent om, hvordan deres selvværd bliver dårligere af ikke at have så mange penge.

> "Det er sværere, det med selvværdet, når man er i en familie med få penge. En person med penge vil jo prøve at gøre noget ved det. Men det er jo ikke altid, en person uden penge kan det. Når man er i en rig familie, så kan man jo gøre alle mulige ting. (…), tøj, gå til frisør, gøre alle mulige ting."
>
> (Dreng, 15 år)

Nogle gange, fortæller de unge, er det mest noget, der sker i ens eget hoved, hvor ens selvværd lider under, at man konstant er opmærksom på sin fremtoning, og hvad de andre tænker om én. Andre gange er usikkerheden noget, der kommer udefra, hvor ens selvværd direkte bliver undergravet af kammerater eller lærere. I begge tilfælde hænger det nøje sammen med de unges økonomiske situation, og at deres selvværd forringes af ikke at have så mange penge.

> "Hvis der nu er sådan nogle piger, som ikke går i for eksempel Boom butik-tøj eller sådan noget. Jeg ved i hvert fald, at jeg er blevet lavet sjov med på grund af, at jeg ikke lige gik i det rigtige tøj."
>
> (Pige, 14 år)

Nogle af de unge forbinder også lavt selvværd med presset fra sociale medier. Her kan man komme til at idealisere et bestemt udseende eller en bestemt livsstil, som man ikke har råd til. De sammenligner sig også med deres venner på sociale medier, hvor nogle måske har bedre råd til at købe ting og oplevelser. På den måde hænger selvværdet sammen med muligheden for at være med socialt.

> "Det kan være sådan nogle selvbebrejdelser. Selvhad. Jeg er ikke god nok, jeg er ikke dygtig nok, jeg er ikke smart nok. Det kan være sådan nogle ting som, 'hvorfor laver du den der fejl der?'"
>
> (Dreng, 15 år)

Børn og unge kan blive bedre til at løse problemer

Mange af de unge kan ikke umiddelbart genkende, at en stram økonomi skulle føre til, at man føler sig dårligere stillet i forhold til at planlægge og gennemføre de ting, man sætter sig for (det, der i Skolebørnsundersøgelsen kaldes 'selvformåen' eller 'self efficacy'). Flere af dem beskriver omvendt, hvordan netop det ikke at have mange penge lærer én at navigere skolegang, sociale liv og fritidsinteresser.

Der kan dog også være omstændigheder omkring at have få penge, der gør det vanskeligt at planlægge og gennemføre opgaver. En dreng fortæller fx, at han har lang transporttid til både skole, venner og

fritidsaktiviteter, men fordi der ikke er råd til en bil i hans familie, må han tage bussen, når han skal nogen steder. Derfor har han flere ting, han skal tage højde for, når han planlægger, sammenlignet med de kammerater, som bliver kørt af deres forældre.

Der er også en erkendelse af, at voksne har en rolle i at hjælpe børn med at planlægge og gennemføre opgaver. Det betyder også, at hvis der ikke er tilstrækkelig voksenstøtte rundt om børn og unge, kan det påvirke tiltroen til egne evner. Dette hænger sammen med mulighederne for støtte, som gennemgås nærmere i næste afsnit.

> "Jeg tror, der er mange, der tænker sådan, at de ikke kan klare folkeskolen."
>
> (Pige, 14 år)

5.2. De voksne er drømmeknusere

Dette afsnit handler om mulighederne for at få støtte gennem de nære relationer, når man vokser op i en familie uden ret mange penge. Afsnittet gennemgår støtte fra familie, venner og lærere, som alle er emner, der spørges ind til i Skolebørnsundersøgelsen.

Støtte fra familie, venner og lærere

Skolebørnsundersøgelsen spørger ind til, i hvilken grad børn oplever at få støtte fra familie, venner og lærere.

En større andel af børn, der lever under fattigdomsgrænsen, er mere tilbøjelige til at opleve lav eller middel støtte fra deres familie (18 %), sammenlignet med børn, der ikke lever i børnefattigdom (13 %). Det handler fx om følelsesmæssig hjælp eller hjælp til at træffe beslutninger.

Det samme er tilfældet i forhold til at opleve lav eller middel støtte fra venner (32 % vs. 26 %). Det handler fx om samvær med venner og tillidsfulde relationer til nære venner.

Endelig oplever en lavere andel af børn i børnefattigdom (69 %), at deres lærere i høj grad støtter dem, sammenlignet med børn, der ikke lever i børnefattigdom (75 %).

Kilde: Román et al., 2025.

Man holder igen med at spørge sine forældre

Alle børn og unge, vi har talt med, er enige om, at familien er en vigtig kilde til støtte. Flere af dem nævner dog også, at alle forældre ikke har de samme muligheder for at støtte deres børn, selvom de gerne vil. Fx talte tre af de unge sig sammen ind på, at det handler om chanceulighed. De uddyber det med, at to elever godt kan være på samme faglige niveau, men alligevel få forskellige resultater, fordi der er forskel på forældrenes uddannelse og mulighed for at støtte.

"Jeg kunne godt ønske lidt mere hjælp fra min mor, men jeg ved, at det kan hun ikke."

(Pige, 13 år)

Nogle gange kan børn og unge holde igen med at spørge deres forældre om hjælp. Det kan handle om økonomisk støtte, fordi de godt ved, at forældrene har en stram økonomi. Det kan også handle om andre former for støtte som fx lektiehjælp, kørsel til fritidsaktiviteter, eller hvordan man planlægger og udfører opgaver. Men det kan også helt grundlæggende handle om, hvorvidt forældre formår at give deres børn følelsen af, at de er gode nok, som de er.

Ifølge nogle af de unge er det skamfuldt ikke at kunne gå til sin familie. Det er ikke nødvendigvis noget, man taler med venner eller lærere om, da det kan sætte ens familie i et dårligt lys. En pige fortæller, at det er anderledes end med fx støtte fra lærere, hvor man bedre kan tale åbent om ikke at få den hjælp, man har brug for.

Nogle af de unge nævner også, at det er forskelligt, hvad man forstår ved 'familie'. Hvor det for nogle henviser til kernefamilien med forældre og børn, kan det for andre være den udvidede familie med onkler, tanter, fætre, kusiner osv. Der lader til at være en forskel her i forhold til børnenes etnicitet, idet børn og unge med anden etnisk baggrund kan have et bredere familienetværk at trække på.

"Det kunne være lærere (der ikke støtter), og det kan da være ens egne forældre, for helvede. Og det rammer hårdt, især når det er ens forældre."

(Dreng, 15 år)

"Jeg må sige, at vi aldrig har holdt en stor fødselsdag. Det med at kunne have familien. Jeg selv har ikke lyst til at bruge for mange penge på en fest. Min mor er alenemor. Vi har en lavere indkomst end andre familier. Jeg er blevet gammel nok til at have medfølelse fra min mor. Jeg vil gerne hjælpe min familie."

(Dreng, 15 år)

Dem, der kan kommunikere med lærerne, får mest hjælp

De unge har forskellige oplevelser med at få støtte fra lærere. Mens der er enighed om, at nogle får mere hjælp end andre, har de forskelligt syn på, om det har noget med penge at gøre. Dog beskriver de, hvordan adgangen til hjælp også hænger sammen med selvtillid, om man føler sig tryg ved at spørge. Her kan familiens økonomi indirekte spille ind, da det som nævnt påvirker børn og unges selvværd.

Andre unge ser dog en klar sammenhæng og har selv følt sig tilsidesat på grund af deres families økonomi. De oplever, at de gennem hele deres liv har fået at vide af lærere og pædagoger, at de ikke bliver til noget, at de ikke har nogen fremtid. Disse unge fortæller, hvordan de er nødt til at lukke af, hvis de ikke selv skal begynde at tro på det.

"Jeg hører mange mennesker sige, i hvert fald i vores skole, at 'du har ramt bunden'. Det er bare irriterende. Ja, eller 'du bliver ikke til noget'. Når en person har ramt bunden, så er man en person, som ikke har en fremtid. Personen bliver ikke til noget."

(Dreng, 15 år)

"Lige siden jeg var i børnehaven, har jeg altid fået at vide af en voksen, at 'du ikke kan det her'. Så rammer det en meget hårdere end en ven, som siger det."

(Dreng, 15 år)

Nogle af de unge reflekterer over, om manglen på opmærksomhed også kan bunde i misforstået hensyn. Det vil sige, at lærerne undgår at spørge eller udpege bestemte elever ud fra en tanke om, at de ikke vil udstilles foran deres kammerater. Men fordi eleverne ikke er bevidste om lærernes intentioner, oplever de det som manglende opmærksomhed på dem og deres behov. På den måde kan velmenende forsøg på at give nogle elever et frirum opleves som manglende støtte.

"Jeg tror, at lærere ved, hvor mange penge man har. Og så tænker jeg, at de måske bare prøver på at lade en være, og ikke spørge så meget, og bare sådan prøve at give en pause. Så kan det også godt være, at eleverne egentlig føler sig overset."

(Dreng, 15 år)

Der er dog også unge, der fortæller om støtte fra andre voksne. Det kan være voksne fra civilsamfundet eller sociale tilbud, der træder til og giver den støtte, børnene ikke altid får derhjemme eller i skolen. I en af grupperne fortæller børnene og de unge fx om, hvordan de føler sig helt trygge ved at spørge om hjælp i deres familietilbud, fordi de ved der er voksne, der støtter dem.

Det er ikke noget, man snakker med vennerne om

Venner fylder meget for de unge, og de oplever generelt, at deres venner støtter og hjælper dem. Men det er ikke nødvendigvis her, de deler tanker om deres families økonomi. En pige fortæller, at det godt kan være pinligt at være den i en vennegruppe, der ikke har så mange penge. Man vil ikke være anderledes. Samme pige reflekterer dog også over, om hendes venner måske kunne være bedre til at støtte, hvis de vidste mere om hendes økonomiske situation.

5.3. Det er svært at leve sundt uden penge

Dette afsnit handler om sundhed og sundhedsadfærd, som er emner, der spørges en del ind til i Skolebørnsundersøgelsen. Afsnittet gennemgår børnenes tolkninger i forhold til selvvurderet helbred, motionsvaner, kostvaner og søvnvaner.

Sundhed og sundhedsadfærd

Sundhed er et centralt emne i Skolebørnsundersøgelsen både i form af sundhed i sig selv (fx selvvurderet helbred) og sundhedsadfærd (fx motions-, kost- og søvnvaner).

En større andel af børn i børnefattigdom vurderer deres helbred som nogenlunde eller dårligt (20 %), sammenlignet med børn, der ikke vokser op i fattigdom (14 %).

Hvad angår motionsvaner er en mindre andel af børn i børnefattigdom tilbøjelige til at dyrke mindst 7 timers motion i fritiden (11 % vs. 18 %), ligesom der er en større andel, der slet ikke dyrker motion i fritiden (14 % vs. 8 %).

I forhold til kostvaner er der en større andel af børn, der vokser op i fattigdom, der højst spiser frugt eller grønt én gang om ugen (11 % vs. 7 %), drikker sodavand dagligt (11 % vs. 6 %), og spiser fastfood mindst to gange om ugen (28 % vs. 14 %). Desuden er der en større andel børn i børnefattigdom, der spiser måltider med deres familier mindre end én gang om ugen eller sjældnere (12 % vs. 8 %).

Endelig er der en større andel børn i børnefattigdom, der ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om søvnlængde (40 % vs. 32 %).

Kilde: Román et al., 2025.

Sundhed handler også om det sociale

I forhold til selvvurderet helbred fortæller de unge, at følelsen af sundhed hænger sammen med fysisk bevægelse, mad og søvn. Men der er også en social dimension. En dreng fortæller, at holdsport, som fx håndbold, hjælper til, at man føler sig sund. Han uddyber, at det både handler om, at man bruger sin krop, men også om, at man er sammen med sine holdkammerater og har det sjovt. På samme måde fortæller en anden dreng om, hvordan han føler sig sund, når han træner sammen med sin bror.

> "Man føler sig lidt mere i live, og så går man og hygger sig med sin bror imens. Og så føler man jo også glad for, at man kan løfte mere. Så det er bare sådan en god blanding af at bare føle, livet er godt der."
>
> (Dreng, 15 år)

En del af de unge fortæller om, hvordan sundhed også handler om adgangen til mad. For nogle handler meget konkret om, at manglen på penge medfører usikkerhed om, hvorvidt der er mad nok. For andre handler det også om, at manglen på penge forhindrer dem i fx at købe fastfood med deres venner.

> "Jeg tænker nogle gange over, om der er penge til mad sidst på måneden."
>
> (Pige, 13 år)

Det er dyrt at gå til holdsport

For mange af de unge er motion noget, de vægter højt. De forsøger at bruge de muligheder, der er, der hvor de bor. I byområder kan det fx være kampsport, mens det i mere landlige områder mere er holdsport som håndbold eller fodbold. Flere fortæller, at de og deres forældre prioriterer at have råd til motion, da det netop hænger sammen med sundhed og sociale fællesskaber.

Det kan dog også være svært at få råd til at deltage i sport. De børn og unge, der dyrker sport, er generelt meget bevidste om, hvad det koster, og hvilke kompromiser der skal indgås for at få råd. En dreng nævner også muligheden for at få et kommunalt fripas, men at det kun gælder op til en vis alder.

"Jeg ville have startet til MMA, men så så jeg, at det koster 500 kr. om måneden. Jeg kan godt lide kampsport. Jeg har bokset i nogle år, det var meget vildt. Det kostede kun sådan 100 kr. om måneden."

(Dreng, 15 år)

"Jeg har gået til sport, men gør det ikke nu, fordi min mor har ikke penge til kontingent og udstyr. Og fordi vi ikke længere får fritidspas fra kommunen. Men vi går ture, det koster ikke noget."

(Pige, 13 år)

Burgere er populære, men dyre

Blandt de unge er der delte meninger om, hvorvidt sunde madvaner hænger sammen med ens økonomiske situation eller ej. Nogle fortæller, at de fx ofte spiser fastfood uden at tænke ret meget over hverken sundhed eller pris. Det handler mere om, at de godt kan lide det. Andre fortæller, at prisen har indvirkning på, hvad de fx spiser sammen med deres familie. En pige bemærker, at McDonald's bare er mere tilgængelig end en dyr restaurant, selvom maden måske er mindre sund.

Nogle af de unge kommer også frem til, at det ikke kun handler om fastfood versus hjemmelavet mad. Hjemmelavet mad kan også være usundt, men der er bare andre hensyn end sundhed, der spiller ind. Fx taler en dreng om, at usunde varer kan strække længere, hvilket kan være en fordel i en stram økonomi.

"For eksempel en Nutella-sandwich på toast. Det er jo stadig usundt. Så usund mad kan strække lang tid."

(Dreng, 15 år)

Der er også forskellige opfattelser af, om det at spise måltider sammen med sin familie eller ej har noget med penge at gøre. Nogle af de unge beskriver det fælles måltid som dér, hvor man har tid til at snakke med sin familie. Hvis man fx har haft en lang dag i skolen, er det muligheden for at få talt om sine oplevelser. Omvendt fortæller nogle af de unge også, at dårlige oplevelser i fx skolen kan medføre, at de trækker sig fra familien til aftensmaden. Hvis man har haft en dårlig dag, er det ikke altid, man har lyst til at tale med sin familie om det, hvilket igen kan hænge sammen med, at man ikke føler, man får den nødvendige støtte.

"Hvis man bare bliver ignoreret af læreren, så bliver man jo meget utilfreds med skolen også. Og så kan det være, at man bliver mere sur den dag, og så gider man ikke at spise om aftenen med ens familie."

(Dreng, 15 år)

Flere af de unge reflekterer også over, at det kan være svært at passe de fælles måltider ind i en travl hverdag med skole, sport og venner. Hvis der samtidig er tale om en familie med én forælder, der selv skal have hverdagen til at hænge sammen, er der ikke altid mulighed for, at man kan mødes på et fast tidspunkt og dele et måltid i ro og mag.

"Nogle gange, hvis vi kommer sent hjem eller forskelligt hjem, og vi har købt noget nemt, så kan det godt være, at vi går op på værelset."

(Dreng, 16 år)

"Jeg vil helst spise min mad inde på værelset. Vi spiser ikke sådan sammen alle sammen."

(Pige, 13 år)

Bekymringer forstyrrer søvnen

Nogle af de unge taler om, hvordan familiens økonomiske situation påvirker deres søvn. Det gælder både bekymringer, der direkte handler om penge, som fx om der råd til de ting og oplevelser, vennerne har adgang til. Men det kan også være bekymringer, hvor det mere indirekte handler om penge, fx i forhold til selvværd, eller om man får den støtte, man har brug for.

"Jeg vågner om natten med de her tanker. Hvordan kommer sådan nogen tanker? De kommer bare ind. Det kan være negative ting. Men det, der kan gøre én ked af det, er det, hvis stemmerne siger, at der er noget, som jeg ikke kan."

(Dreng, 15 år)

5.4. Egne penge kan give kontrol

En konkret måde, mange af de unge imødegår problemerne ved at have få penge på, er ved at have et fritidsjob og spare op. En dreng beskriver, hvordan han ser det som en mulighed for selv at 'steppe op' og tage kontrol over sin situation. Ved at tjene sine egne penge får han råd til netop de ting og oplevelser, der ellers ville være uden for rækkevidde. Flere af de unge fortæller også, hvordan fritidsjobs gør dem mere selvstændige og ansvarlige.

En konsekvens af at have et fritidsjob er dog, at man har mindre tid til venner og interesser som fx sport. På den ene side er fritidsjobs altså en måde at få kontrol og adgang til fællesskaber. På den anden side tager jobbet tid fra netop de fællesskaber, børnene får adgang til. Samtidig kan indtægten også føre til en større ansvarsfølelse over for familiens økonomi, hvor de unge bidrager til at få hverdagen til at hænge sammen. De unge skal derfor konstant opveje fordele og ulemper og prioritere, hvordan de bedst bruger deres tid og ressourcer.

"Nogle gange så siger min mor, at hun har næsten ikke engang nok penge til at købe mad, og det gør mig meget bekymret. Fordi jeg tjener lige nu mere end hende, fordi hun ikke har noget job. Og så låner hun nogle gange penge fra mig, og det er helt fint, men det gør mig bare sådan lidt bekymret."

(Pige, 14 år)

Det kan også være vanskeligt overhovedet at få et fritidsjob, hvis man ikke tror på sig selv. En pige beskriver, hvordan hendes flovhed over ikke at have så mange penge er en medvirkende årsag til, at hun har svært ved at søge fritidsjob. På den måde kan lavt selvværd og manglende tillid til egne evner være en barriere for at kunne bruge fritidsjob som coping-strategi.

"Jeg vil gerne have et fritidsjob, men det er svært, når man er 13 år. Jeg vil spare op, og så vil jeg give min mor nogle af pengene til mad."

(Pige, 13 år)

"Men når man har fritidsjob, så kan man jo ikke være sammen med sine venner. Så mister man nogle aftaler. Jeg tænker på, hvis man misser en aftale på grund af arbejde."

(Dreng, 15 år)

6. Fagpersoners anbefalinger til handling

Dette kapitel fokuserer på, hvordan vi kan omsætte de unges tolkninger og anbefalinger til handling for at forbedre vilkårene for børn og unge, der vokser op med få penge. For at nå frem til konkrete tiltag og handlinger har vi involveret en række voksne fagpersoner og eksperter fra blandt andet skoler, dagtilbud, fritidstilbud, idrætsforeninger, kommuner, fagforeninger og NGO'er (se den fulde liste i metodebilaget).

Sammen med nogle af de unge, der har bidraget til denne undersøgelse, har fagpersonerne deltaget i en workshop for at anvise veje til handling. Med afsæt i deres respektive fagligheder, viden og erfaringer diskuterede unge og fagpersoner, hvordan de unges anbefalinger i denne undersøgelse kan omsættes til virkelighed, og hvad der kan gøres for at tage bedre hånd om de børn, som vokser op i fattigdom.

De veje til handling, der er kommet ud af workshoppen, kan samles i fem overskrifter, der hver især rummer flere forslag til konkrete handlinger. Punkterne her er organiseret, så de så vidt muligt følger de unges egne anbefalinger i kapitel 3.

1. Klæd fagpersoner bedre på til at tage hånd om børn og unge, der vokser op med få penge

Alle fagpersoner, der har med børn og unge at gøre, skal have viden om konsekvenserne ved at vokse op med få penge, og hvordan de kan bidrage til at afhjælpe disse konsekvenser. Det gælder blandt andet den viden, der fremlægges her og i SIF's rapport (Román et al., 2025), hvor de nærmere sammenhænge mellem børnefattigdom, livstilfredshed, relationer og sundhed beskrives.

Der kan blandt fagpersoner være en vis berøringsangst over for det at have få penge, hvilket blandt andet bunder i en frygt for at stigmatisere børn og unge. Ligeledes kan der blandt nogle fagpersoner være en tendens til kun at se på børn og unges adfærd, og ikke de udfordringer og behov, der ligger bag. Men ved at give fagprofessionelle i skoler, fritidstilbud og foreninger konkret viden og konkrete værktøjer kan man begynde at arbejde med problemerne frem for at fortie eller fejltolke dem. Konkret nævnte fagpersonerne og de unge på workshoppen:

- Viden om konsekvenserne af at vokse op med få penge skal være en integreret del uddannelserne til lærer, pædagog, socialrådgiver, skolepsykolog mv. På den måde bliver denne viden til en del af fagligheden og de rammer, fagpersonerne handler inden for.
- Fagpersoner i skole, fritidstilbud og foreninger skal tage større ansvar i hverdagen for at skabe rammer og aktiviteter, hvor alle kan være med. På den måde kan skoler, fritidstilbud og foreninger være en form for frirum, hvor børn og unge kan deltage uden at skulle forholde sig til deres økonomiske situation. Det kan fx være ved planlægning af udflugter eller ture, hvor man kan fjerne egenbetaling ved at lade klassen eller holdet tjene penge sammen. Det kan også være at lade klassekassen betale for uddeling i forbindelse med fødselsdage.
- Forældrerepræsentanter mv. skal ikke sætte barren for højt i forhold til fælles aktiviteter og derved udelukke nogle familier. Det kan fx være omkring forældrearrangementer, udflugter eller fejringer såsom fødselsdage.

2. Bliv bedre til at involvere børn og unge, der vokser op med få penge

Mange skoler, fritidstilbud og foreninger er gode til at inddrage børn og unge, fx omkring elevråd og som frivillige. Men det er ikke altid fagpersoner får inkluderet alle børne- og ungeperspektiver, og ofte er det de ressourcestærke og velformulerede, der får taletiden. Det kan betyde, at de refleksioner og ideer, der kommer, ikke reflekterer de oplevelser og behov, man har, hvis man kommer fra en familie med få penge. Konkret nævnte fagpersonerne og de unge på workshoppen:

- Som lærer, pædagog, skolepsykolog eller frivillig skal man gøre sig umage for at få alle perspektiver med, når man inddrager børn og unge, fx når det gælder undervisningsforløb, aktiviteter, udflugter og ture.
- Som fagperson skal man være opsøgende og invitere børn og unge med få penge til at deltage i aktiviteter. Inddragelsen kan både være individuel og som gruppe, så børnene og de unge ikke føler sig udskilt og udstillet. Fx kan fagpersoner inddrage børn og unge i planlægning og afvikling af aktiviteter, eller beslutninger omkring drift og udvikling af skole, fritidstilbud og foreninger.
- Elevråd er ikke nok, man kan også som fagperson arbejde med andre inddragelsesformer som fx børne- og ungepaneler, hvor man engagerer en bredere gruppe end elevrådsmedlemmerne.

3. Oplys børn og unge mere om fritidsjobs

Det kan være vanskeligt for unge at vide, hvordan man søger og får fritidsjobs, især hvis deres familie ikke har viden eller ressourcer til at hjælpe dem. Derfor kan det give god mening at give alle børn og unge lige muligheder for at arbejde og tjene penge, uanset deres økonomiske baggrund.

Dog skal fagpersoner samtidig være opmærksomme på ikke at gøre børn og unge med få penge personligt ansvarlige for at løse deres situation. Børnefattigdom er et strukturelt samfundsproblem og skal adresseres som sådan. Konkret nævnte fagpersonerne og de unge på workshoppen:

- Arbejdsgivere skal være mere opsøgende og fx komme ud på skoler og fortælle om jobs og åbninger.
- Foreninger kan ansætte børn og unge fra forskellige baggrunde som betalte trænere. På den måde får de unge både mulighed for at tjene penge, påtage sig ansvar og være med i et fællesskab omkring sport og fritid.

4. Giv børn og unge med få penge bedre støtte og vejledning om fritidsaktiviteter

Der er forskel på adgangen til fritidsaktiviteter, afhængigt af hvor mange penge man har. Det handler dels om kontingenter og egenbetaling, men det handler også om adgangen til viden om aktiviteter og muligheder for støtte. Nogle af disse forhold kan skyldes, at foreningerne mangler den fornødne kapacitet til at hjælpe alle børn og unge, og at det derfor bliver de mere ressourcestærke familier, der har adgang til aktiviteter og fællesskaber.

Derfor er der potentiale i, at fagpersoner over en bred kam er opdaterede på mulighederne for fritidsaktiviteter og foreningsliv i lokalområdet, så de kan give individuel støtte til børn og unge med få penge. Konkret nævnte fagpersonerne og de unge på workshoppen:

- Der skal være bedre samarbejde mellem skoler, fritidstilbud og foreninger, hvor fagpersoner kender hinandens områder og muligheder for at hjælpe. På den måde kan de tilbyde mere håndholdt vejledning til børn og unge med få penge, så en lærer fx kan henvise til foreninger, der dækker udstyr, eller en frivillig kan hjælpe med at søge om et kommunalt fritidspas.
- Foreninger kan med fordel formidle foreningskultur mere tydeligt, således at fagpersoner og forældre ved, hvad de kan forvente i forhold til aktiviteter og støtte. Det kan fx være, hvis foreningen tilbyder gratis udstyr, eller hvis der er tradition for, at hold tjener deres egne penge til ture.

5. Minimér egenbetaling i skole- og fritidsliv

Det skal være muligt for alle at deltage i fælles aktiviteter, uafhængigt af deres økonomiske situation. Det gælder både den direkte egenbetaling, hvor der skal lægges penge, før man kan være med. Men det gælder

også den mere indirekte egenbetaling, hvor man forventes at kunne købe fx udstyr eller mad for at kunne deltage.

Derfor skal fagpersoner være opmærksomme på, hvordan de rammesætter fælles aktiviteter såsom udflugter, ture og måltider. Konkret nævnte fagpersonerne og de unge på workshoppen:

- Fagpersoner i skoler, fritidstilbud og foreninger skal være opmærksomme på at planlægge udflugter, der ikke koster penge. De skal ikke udelukkende fokusere på det faglige, men også huske de gratis aktiviteter, der giver glæde og livskvalitet for børn og unge. Det kan fx være ture i naturen, kreativ udfoldelse eller leg og spil.
- Når der planlægges ture, der koster penge, skal fagpersoner overveje, hvordan børne- eller ungegruppen kan tjene deres egne penge i fællesskab. Det kan fx være via kagesalg eller småjobs, hvor gruppen sammen gør en indsats og tager ejerskab over turen og udgifterne.
- Når det kommer til fælles måltider, er der en planlagt forsøgsordning med gratis skolemad, men udgifter til mad er også noget, fagpersoner kan adressere i deres daglige arbejde. Det gælder både skoler, fritidstilbud og foreninger, hvor fagpersoner kan have større opmærksomhed på de indirekte udgifter, fx omkring udflugter og ture.

7. Metode

Konklusionerne i denne rapport skal ses i sammenhæng med en analyse foretaget af Statens Institut for Folkesundhed (SIF), der har kombineret data fra Skolebørnsundersøgelsen (Madsen et al., 2023) med registerdata om indkomst i respondenternes familier (Román et al., 2025).

Formålet med nærværende undersøgelse er dels at involvere børn og unge selv i fortolkningen af SIF's resultater, dels at lade dem formulere anbefalinger på baggrund af fortolkningerne, og dels at præsentere fortolkninger og anbefalinger til en gruppe af fagpersoner inden for børneområdet.

7.1. Tak til deltagerne

Først og fremmest vil vi sige tak til de børn, unge og fagpersoner, der har brugt tid og kræfter på at være med. Det har været en stor fornøjelse at møde så velovervejede og velformulerede børn og unge, der er villige til at bryde de tabuer, der er omkring børnefattigdom, og pege på, hvordan vi kan gøre noget ved det.

7.2. Rekruttering af børn og unge

Vi har afholdt interviews med 19 børn og unge i alderen 12-18 år, både som grupper og individer, i februar og marts 2025. De tre grupper mødtes i Maribo og København, mens de individuelle interviews er foregået online eller per telefon. Deltagerne er rekrutteret via Dansk Folkehjælp, Red Barnet, Mødrehjælpen, Dansk Røde Kors og PLAY, da disse organisationer ofte arbejder med børn fra netop økonomisk trængte familier.

Vi kan dog ikke med sikkerhed vide, om de rekrutterede børn og unge kommer fra familier, der falder inden for Danmarks Statistiks definition af fattigdom, men vi har vurderet, at det er sandsynligt, at de har i hvert fald nogle erfaringer med ikke at have ret mange penge. Denne vurdering bygger på, at Dansk Folkehjælp, Red Barnet, Mødrehjælpen, Dansk Røde Kors og PLAY arbejder med familier og børn i udsatte positioner, og dermed i høj grad har kontakt til økonomisk trængte familier. Vi har desuden i rekrutteringen tilstræbt en nogenlunde ligelig fordeling i forhold til køn og geografi.

De 19 deltagere fordeler sig således:

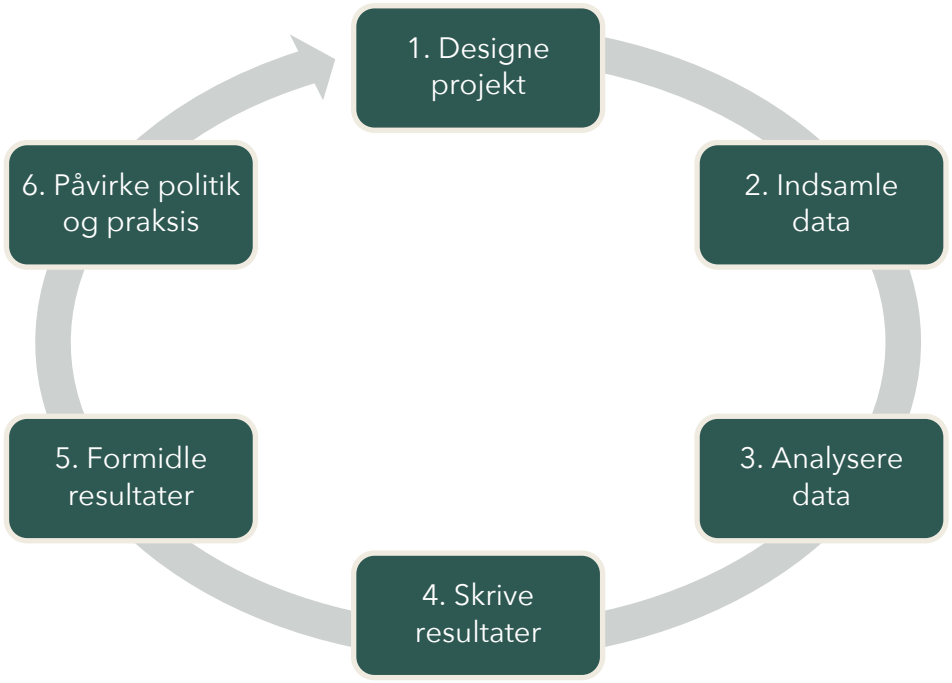
	12 år	13-15 år	16-18 år	**I alt**
Drenge	0	8	3	**11**
Piger	1	6	1	**8**
I alt	**1**	**14**	**4**	**19**

I de tre grupper har der også været voksne til stede fra de organisationer, der har bistået med rekrutteringen. I interviewene har det kun været os selv og børnene, men med forældre inde over i forhold til planlægning og information.

7.3. Analyse og anbefalinger

Tilgangen i grupper og individuelle interviews er baseret på 'deltagende analyse' (participatory research) med børn og unge (Montreuil et al., 2021). Her bidrager børn og unge ikke blot med data gennem fx interviews, men indgår aktivt i flere trin af analyseprocessen. I den gængse tilgang til analyse er det forskerne eller analytikerne, der styrer processen, mens børn og unges rolle begrænser sig til at levere data til analysen (trin 2 i modellen nedenfor). I en deltagende analyse, derimod, kan børn og unge også deltage i fx projektdesign, dataanalyse, skrivning, formidling eller påvirkning (de andre trin i modellen nedenfor).

På den måde kan man arbejde reflekteret med magtforskellene i vidensproduktion og give børn og unge indflydelse på forhold, der vedrører børn, jf. FN's Børnekonvention (FN, 1989).



Figur 1: Model over analyseprocessen

I nærværende undersøgelse har vi givet børn og unge mulighed for at fortolke udvalgte resultater fra SIF's undersøgelse og komme med anbefalinger (hvilket svarer til trin 3 i modellen ovenfor). Resultaterne har vi udvalgt, dels ud fra om de var statistisk signifikante, og dels ud fra hvorvidt vi vurderede, at børn og unge kunne forholde sig til dem. Vi har dog også udeladt enkelte emner, som fx overvægt, fordi vi har vurderet, at det var for følsomt og kunne forstærke følelser af utilstrækkelighed og skam blandt nogle af børnene.

I præsentationen til de unge har vi inddelt de udvalgte resultater i tre kategorier – livstilfredshed, relationer og sundhed – som vi har skrevet sammen til en emneguide med uddybende spørgsmål. Denne guide har fokuseret på de overordnede fund, og har kun stedvist inddraget specifikke procenttal fra undersøgelsen.

Grupper og individuelle interviews er blevet optaget og transskriberet for at kunne identificere tværgående tendenser og illustrative citater.

7.4. Implikationer for politik og praksis

Udover analysen af data har vi involveret nogle af de unge i at præsentere deres fortolkninger for fagpersoner, for at de sammen har kunnet pege på konkrete tiltag. Intentionen har været at komme med konkrete forslag til, hvordan de unges tolkninger og anbefalinger kan påvirke politik og praksis (hvilket svarer til trin 5 og 6 i modellen ovenfor).

i workshoppen deltog 3 unge og 11 fagpersoner og eksperter fra blandt andet skoler, dagtilbud, fritidstilbud, idrætsforeninger, kommuner, fagforeninger og NGO'er.

Workshoppen forløb således, at de unge i et interviewformat drøftede nærværende undersøgelses hovedkonklusioner og anbefalinger. Derefter udarbejdede fagpersonerne i grupper forslag til, hvad man kan konkret kan gøre for at handle på de unges anbefalinger. Grupperne præsenterede deres forslag, hvor de unge fik mulighed for løbende at kommentere på dem.

I workshoppen deltog følgende fagpersoner:

Navn	Stilling
Anoir Hassouni	Forstander, RessourceCenter Ydre Nørrebro
Bjørn Arnel Iisager	Socialarbejder, PLAY
Christine Winding-Lauritzen	Klyngeleder, DGI Østjylland
Jens Krøldrup	Lærer og SSP-repræsentant, Vesterbro Ny Skole
Jette Lentz	Forperson, Pædagogisk Psykologisk Forening
Louise Klinge	Skoleforsker og leder af Eduk
Mark Beckmann	Pædagog i Klub Bakkens Hjerte, Albertslund Kommune
Mia Krabbe	Projektleder for ferielejre, Red Barnet
Mie Lindbo Rask	Pædagog og fællestillidsrepræsentant, Albertslund Kommune
Naja Kinch Sohn	Seniorrådgiver, trivselsindsatser i dagtilbud og skole, Red Barnet
Urd T. P. Skiveren	Psykolog, Københavns Kommune

7.5. Etiske overvejelser

Børnefattigdom kan være et følsomt emne, der er forbundet med ubehagelige oplevelser og skam (SUS, 2024). Vi har derfor haft fokus på at behandle emnet åbent og fordomsfrit, og ved at lade børnene og de unge bringe deres egne erfaringer i spil i forhold til en undersøgelse. Derved søgte vi at gøre den enkeltes oplevelser og refleksioner til en del af nogle større tendenser, som vi blandt andet finder i Skolebørnsundersøgelsen.

Alle børn og unge, der deltog, fik forklaret opgavens formål, karakter og omfang, og gav samtykke til at deltage. Dette samtykke inkluderede indsamling af persondata i form af fornavne, telefonnumre og optagelse af stemmer. Undtagelsen er en enkelt deltager, som ikke selv har kunnet give samtykke på grund af sin alder, men hvor moderen og et andet familiemedlem var til stede og kunne samtykke på barnets vegne.

Under både grupper, individuelle interviews og i workshoppen har vi bestræbt os på at skabe et trygt og rart rum, hvor børnene kunne dele både refleksioner om Skolebørnsundersøgelsen og deres egne erfaringer med at vokse op i økonomisk trængte familier. Konkret har vi gjort det ved at gå lyttende og nysgerrigt til samtalerne, medbringe snacks og aftensmad (i grupperne), og sammen med børnene formulere spilleregler for samtalerne.

Deltagere er anonyme i denne rapport, og de kan trække deres samtykke tilbage, hvis de ønsker det. Desuden er alle børn og unge rekrutteret via voksne, de kender og har tillid til, som har hjulpet med information, samtykke og kan bistå med tilbagetrækning af samtykke, hvis det bliver relevant.

Alle deltagere har som en anerkendelse af deres bidrag modtaget et gavekort på 400 kr. til et formål, de selv har valgt.

8. Referencer

AE. (2024). *Flere børn vokser op i fattigdom*. https://www.ae.dk/node/3661/pdf-export

FN. (1989). *Børnekonventionen*.

Lesner, R. V. (2023). Konsekvenser af børnefattigdom. *Samfundsøkonomen 2/2023*. https://tidsskrift.dk/samfundsokonomen/article/view/136916/182895

Madsen, K. R., Román, J. E. I., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., Michelsen, S. I., Rasmussen, M. & Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022 – Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt skolelever i 5., 7. og 9. klasse i Danmark*. Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed. https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2023/skoleboernsundersoegelsen_2022_v2.pdf

Montreuil, M., Bogossian, A., Laberge-Perrault, E., & Racine, E. (2021). A Review of Approaches, Strategies and Ethical Considerations in Participatory Research With Children. *International Journal of Qualitative Methods*, *20*, 1609406920987962. https://doi.org/10.1177/1609406920987962

Román, J. E. I., Møller, S. P., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Rasmussen, M., Toftager, M., Pedersen, T. P. & Madsen, K. R. (2025). *Børnefattigdom, familieindkomst og sundhed blandt børn i 5.-9. klasse – Analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen*. Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed.

SUS (2024). *En barndom med få penge*. https://sus.dk/wp-content/uploads/2024/10/SUS-rapport-til-Egmont-boernefattigdom_FINAL.pdf

Om SUS

SUS er et non-profit socialt udviklings- og videnshus. I tæt samspil med borgere og professionelle udvikler vi nye, stærke sociale løsninger. Sammen med andre udforsker vi, hvordan vi kan

1. Give mennesker i udsatte positioner en større stemme i udviklingsprocesser og større indflydelse på egne forløb.

2. Forbedre og forenkle samfundets støtte- og hjælpesystemer med særligt fokus på deltagelse og tillidsfulde relationer som de bærende forandringsmekanismer.

3. Være risikovillige og eksperimenterende i måden vi i fællesskab udforsker og løser sociale problemer på – i erkendelse af at vi sjældent kender svarene på forhånd.

Vores tilgang og strategier varierer, men vi forsøger altid at skabe blivende forandringer for dem, indsatserne handler om, ved at styrke kvalitet og effektivitet i de systemer og civilsamfund, der omgiver dem.

Vi arbejder på tværs af fagområder og sektorer og involverer borgere og professionelle i engagerende og udviklende processer. Vi skaber resultater ved at kombinere viden om, hvad der virker, med nysgerrighed og mod til at eksperimentere.

Vi arbejder på et non-profit grundlag og er organiseret som en almennyttig forening. Vi samarbejder med og løser opgaver for et stort netværk af organisationer, kommuner, ministerier og fonde.

Socialt Udviklingscenter SUS
Nørre Farimagsgade 13
1364 København K
www.sus.dk

Socialt Udviklingscenter